ਟੋਨੀ ਸਮਰਾ

ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ

ਸੰਪਰਕ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

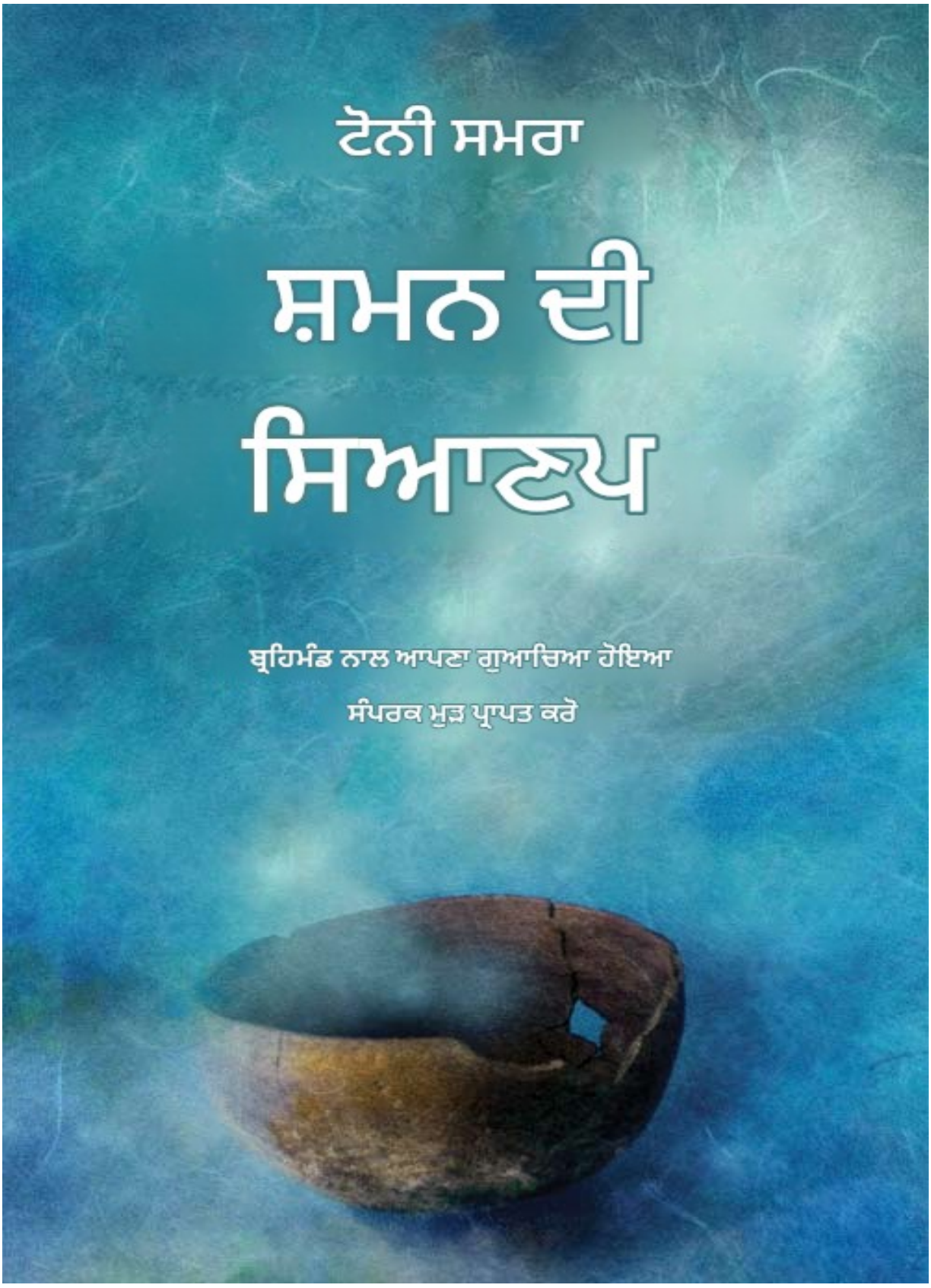


Table of Contents

□□□□□□□□□

□□□□□ - □□□□

□□□□□□

□□□-□□□□

□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□

□□□□

□□□ □□□□

□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□

□□□ □□□□

□□□□□□

□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□

□□□□

□□□□

□□□□

□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□

□□□□□

□□□□□ □□□□□□

□□□ □□□ □□□□ □□□

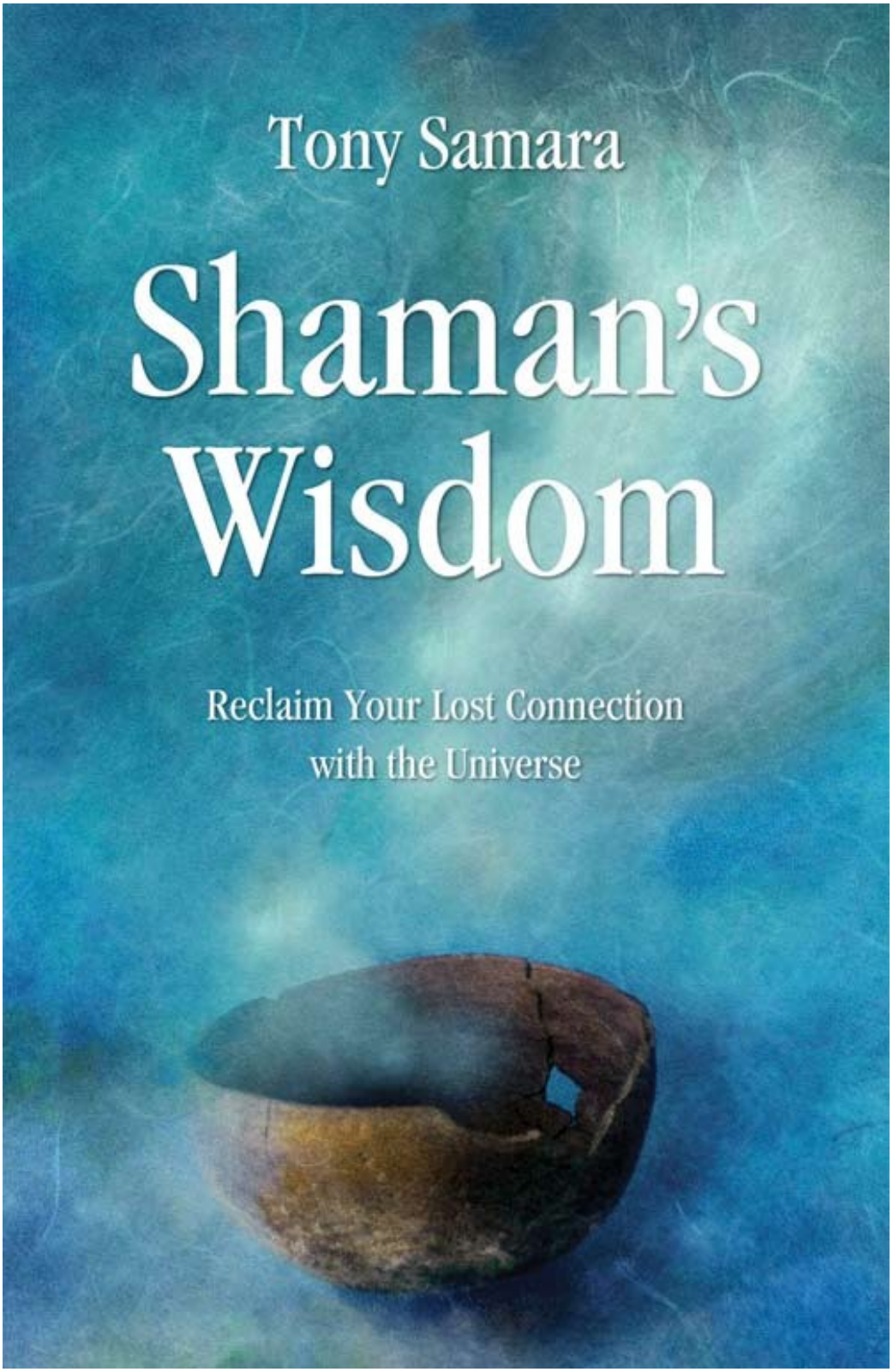
□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□

□□□□ □□□

1. ਸਾਫ਼ ਊਰਜਾ
2. ਤੁਰਨਾ ਧਿਆਨ
3. ਗਰਾਉਂਡਿੰਗ ਕਸਰਤ
4. ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ
5. ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
6. ਜਿਗਰ ਦੀ ਕਸਰਤ
7. ਰਿੱਛ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
8. ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਦਾ ਧਿਆਨ
9. ਗਲੈਂਡ ਕਸਰਤਾਂ
10. ਬਾਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ
ਉਪਸੰਹਾਰ
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ


Tony Samara
Shaman's Wisdom
Reclaim Your Lost Connection with the Universe

ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ

ਆਪਣਾ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਪਰਕ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਨਾਲ

ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ

ਆਪਣਾ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਪਰਕ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਨਾਲ

ਟੋਨੀ ਸਮਾਰਾ

© ਟੋਨੀ ਸਮਾਰਾ 2009
ਟੋਨੀ ਸਮਾਰਾ ਨੂੰ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੇ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟ ਐਕਟ 1998।
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਫਾਈਂਡਹੋਰਨ ਪ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ 2009 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਆਈਐਸਬੀਐਨ: 978-1-84409-159-1
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ.
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਹਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਛੋਟੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ।
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕੈਟਾਲਾਗਿੰਗ-ਇਨ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡੇਟਾ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕੈਟਾਲਾਗ ਰਿਕਾਰਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਨ ਏਂਗਲ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ
ਡੈਮੀਅਨ ਕੀਨਨ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ
Prepress-Solutions.com ਦੁਆਰਾ ਲੇਆਉਟ
ਯੂਰਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 13 12 11 10 09

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
ਫਾਇੰਡਹੋਰਨ ਪ੍ਰੈਸ
305A ਪਾਰਕ,
ਫਾਈਂਡਹੋਰਨ, ਫੋਰੇਸ

□□□□□□□□ IV36 3TE

□□□□□□□□ +44(0)1309 690582

□□□□ +44(0)131 777 2711

□□□□ info@findhornpress.com

www.findhornpress.com

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

∂ ∂ ∂

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ..1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ...3 ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਤੋਂ ਐਂਡੀਜ਼ ਤੱਕ...7 ਗਾਣੇ...15 ਸਾਹ ਲੈਣਾ..21 ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ...25 ਵੱਖ ਹੋਣਾ..29 ਆਜ਼ਾਦੀ...33 ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ..39 ਦੱਖਣ..41 ਉੱਤਰ..49 ਪੂਰਬ..53 ਪੱਛਮ..56 ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਤੱਤ..................................61 ਸੁਪਨੇ..67 ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ...73 ਗੋਲ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 73
ਵੀ
vi ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ

ਲੰਬੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 75
ਚੌਰਸ ਸਿਰ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਚਪਟੇ ਮੱਥੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ....77 ਭੋਜਨ..79 ਊਰਜਾ ਆਸਣ..95
1. ਸਾਫ਼ ਊਰਜਾ..95
2. ਤੁਰਨਾ ਧਿਆਨ..96
3. ਗਰਾਉਂਡਿੰਗ ਕਸਰਤ..96
4. ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ..97
5. ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ..97
6. ਜਿਗਰ ਦੀ ਕਸਰਤ..98
7. ਭਾਲੂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ..98
8. ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਦਾ ਧਿਆਨ..99
9. ਗਲੈਂਡ ਕਸਰਤਾਂ..100
10. ਬਾਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ..103 ਉਪਸੰਹਾਰ..105 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ..107

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

∂ ∂ ∂

ਮੇਰੀ ਹੱਥ-ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਚੀਅਨ ਘਸਾਰੀਅਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਲਈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਿਡਨੀ ਦੇ ਮੂਰੀਅਲ, "ਮੌਰਨਿੰਗਸਵੁੱਡ" ਦੇ ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਵੇਨੇਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਦਿਆਲੂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿਗਸਾ ਪਹੇਲੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ; ਇਸ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਨੰਦ ਲਈ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ, ਸਿਲਵੀਆ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਾਈ, ਸ਼ਾਰਾ ਅਤੇ ਤਾਵੀ ਦੇ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸੱਤਵਾਂ

ਮੁਖਬੰਧ

∂ ∂ ∂

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਦੇ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ

ਕੁੰਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਜਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ

ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਟਕਰਾਅ, ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪੱਛਮੀ

ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸੀ ਜੋ ਉਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ

ਇਲਾਜ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ

ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸਦੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਮਨੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਕਦਰ ਕਰਦੇ

ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ

ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸਬੰਧ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

1

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

∂ ∂ ∂

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਵਰਗੀ ਖੂਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ, ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੁਪਨੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਸੋਨੇ ਦੀ ਬਣੀ ਕੁਰਸੀ ਦੇਖੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਤੁਸੀਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ?" ਤਾਂ, ਮੈਂ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਉਸ ਪਲ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਵਜੂਦ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਡੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਰਾਹੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਸੀ।
ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ "ਆਮ" ਬਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਟਕਰਾਅ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇੱਕ

ਹਿੱਸਾ ਅਜਿਹਾ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਮਿਲਿਆ

3

4 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿਓ। ਮੈਂ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੈਨ ਬਰਨਾਰਡੀਨੋ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਜ਼ੇਨ ਬੋਧੀ ਮੱਠ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ, ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਸ਼ੁੱਧ ਸੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀ। ਮੈਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਟਕਰਾਅ ਸਿਰਫ਼ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਜਾਪਿਆ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਸੀ (ਧਿਆਨ ਸਵੇਰੇ 3:00 ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਅਕਸਰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੱਕ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ), ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਫੁੱਲ ਲੋਟਸ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਪੀੜਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਮੱਠ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਪਰ ਮੇਰੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਮੱਠ ਛੱਡ ਕੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੰਡਨ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਝਟਕਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸੀ। ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ - ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਹੈ - ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਕਠੋਰਤਾ ਅਤੇ

ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੱਠ ਦੇ ਸਦਭਾਵਨਾਪੂਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ 'ਕੰਕਰੀਟ ਜੰਗਲਾਂ' ਵਿੱਚ ਅਧੂਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡੂੰਘਾ ਪਿਆਰ ਰਿਹਾ, ਮੈਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਗਿਆ।
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਐਮਾਜ਼ੋਨੀਅਨ ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਨੂੰ "ਬਚਾਉਣ" ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਸੰਭਾਲ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਪੇਰੂ ਅਤੇ ਬੋਲੀਵੀਆ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਉੱਪਰਲੇ ਐਮਾਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਐਮਾਜ਼ੋਨੀਅਨ ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ∂ 5
ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਿੱਥੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਯਾਹੁਆਸੇਰੋ ਸ਼ਾਮਨਾਂ (ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ ਨਾਮਕ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਮਾਜ਼ੋਨੀਅਨ ਪੌਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਨਾਂ) ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਥੇ ਬੁਲਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਤੋਂ ਐਂਡੀਜ਼ ਤੱਕ

∂ ∂ ∂

ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਤੀਬਰ ਅਨੁਭਵ, ਇਸ ਆਯਾਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਾਧਾਰਨ ਆਯਾਮ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਡੰਗੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਘੂਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਮਾਂ ਰੁਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ। ਬਹੁਤ ਮੀਂਹ ਪਿਆ। ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।
ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਟੇਪਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਚਾਕੂ, ਇੱਕ ਝੂਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ ਖਰੀਦਿਆ ਸੀ ਪਰ ਓ, ਮੱਛਰ ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਾਡੀ ਕੈਨੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ ਸੀ ਅਤੇ, ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੱਟਾਨ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਲਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਆਣੀ ਚੀਜ਼ ਸੀ।
ਮੇਰਾ ਪੱਛਮੀ ਮਨ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ: "ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵਾਂਗਾ? ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਿਉਂ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਉਹ ਸਵਰਗ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ?"

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਛੱਡਣ ਅਤੇ "ਸਭਿਅਤਾ" ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਡੰਗੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਨੇ ਡੰਗ ਲਿਆ। ਮੇਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸੀ ਕਿ "ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ

7

8 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
"ਮੈਂ," ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਆਦਮੀ ਲਈ ਤਰਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਸੀ ਜੋ ਦੁਖੀ ਸੀ। ਡੰਗੀ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਹੱਸੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ: "ਦੁੱਖ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋ?" (ਜੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ਮਨ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸ਼ਮਨਵਾਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ: "ਕੀ ਸੱਚੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਡਰ, ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?"
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਡੰਗੇ ਗਏ ਆਦਮੀ ਦਾ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਉਸਦੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਸਨ; ਸੱਚੀ ਦਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
"ਹੱਸ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਡਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਦਮੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਮਰਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਡੰਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਰ ਜਾਂਦਾ," ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਨੋ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਹਉਮੈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਸਾ ਇਸ ਇਲਾਜ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਵੱਖਰੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਪਲ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ "ਆਦਿਮ" ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ ਮੈਂ ਐਮਾਜ਼ਾਨ 'ਤੇ "ਬਰਸਾਤੀ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ" ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਸੀ - ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ - ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਸੀ: ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਜੀਵ। ਹਉਮੈ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਅਸਲ ਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੁਭਾਉਣੇ ਭਟਕਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁਨਰਮੰਦ ਹੈ। "ਸੱਭਿਅਕ" ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ "ਬਰਸਾਤੀ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ" ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਐਨੀਮੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਲਈ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕੁਦਰਤ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਤੱਕ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਤੋਂ ਐਂਡੀਜ਼ ਤੱਕ ∂ 9
ਮੀਂਹ ਦੇ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਸ਼ਮਨੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਅਯਾਹੁਆਸੇਰੋਸ ਪਾ-ਚਾਮਾਮਾ (ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਡਰ ਦੁਆਰਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਇਕਸੁਰਤਾ ਲੱਭਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹਰੇਕ ਜੀਵਤ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

∞

ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਏ ਸਨ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜਾਦੂਈ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ "ਆਦਿਮ" ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਯਾਹੁਆਸੇਰੋਸ ਲਈ, ਮੀਂਹ ਦਾ ਜੰਗਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਮੈਨਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੀ ਮਾਸੂਮੀਅਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।
ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ "ਆਦਿਮਤਾ" ਦੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਂਦੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ "ਸਭਿਅਤਾ" ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੱਛਮੀ "ਸਭਿਅਤਾ" ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਅਤੇ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਹੈ।

∞

ਦਿਨ ਬੀਤਦੇ ਗਏ। ਸ਼ਮਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ, ਹੋਰ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲੇ, 10 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ) ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ।
(ਮੇਰੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਆਦਿ)। ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਵਰਤ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ

ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ, ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸੀ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦਾ ਭਾਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਯਾਹੁਆਸੇਰੋਸ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਮਤਲੀ ਵਾਲੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਨ: ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਲਟੀਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਮੈਂ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਮਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਮੈਂ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਲੁਕਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੰਦਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਜੇਕਰ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਸਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਸ਼ਾਮਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਵਜੂਦ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਿਆਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।
ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੱਤ ਨਾਲ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਸੀ। ਹੋਂਦ ਦਾ ਰਹੱਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ! ਅਯਾਹੂਆਸੇਰੋਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸ਼ਮਨ ਬਣਨ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ, ਮੇਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਦੀਖਿਆ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ।
ਮੇਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਦੀਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਹੋਈ।
ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਤੋਂ ਐਂਡੀਜ਼ ਤੱਕ ∂ 11
ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਪਲੋਮਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸ਼ਮਨਵਾਦੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਨ ਬਣਨ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਥਾਵਾਂ ਦੇ "ਜ਼ਖਮੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ"। ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਪਹੁੰਚ "ਸੱਭਿਅਕ" ਸਮਾਜਾਂ ਤੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਲਈ ਇੱਕ "ਬੈਂਡ ਏਡ ਉਪਾਅ" ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

∞

ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਤ/ਪੁਨਰਜਨਮ, ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਹੁਣ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਹੈ; ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੇਰੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਤੂਫਾਨ ਨੇ ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵਿਅਰਥ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸੱਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਮਰਨ ਤੋਂ ਡਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ।
ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੇ ਹਕੀਕਤ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ, ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਜਾਦੂ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਈ।
ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ-ਆਤਮਾ, ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਸਵੈ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਨੂੰ 12 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜੀਵੰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਮਾਜ਼ਾਨੀਅਨ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਲਿਆਂਦਾ ਅਤੇ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਮੈਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਐਮਾਜ਼ੋਨੀਅਨ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਦੋਹਰੀ ਧਾਰਨਾ (ਚੰਗਾ/ਮਾੜਾ, ਆਦਿ) ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੌਸਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਵਾਲਾ) ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਬੋਲੀਵੀਆ ਦੇ ਲਾ ਪਾਜ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਐਮਾਜ਼ੋਨੀਅਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਟੀਟੀਕਾਕਾ ਝੀਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਐਂਡੀਜ਼ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ।

ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੇਚੂਆ ਅਤੇ ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਾਨਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੂਲ (ਭਾਰਤੀ, ਅਫ਼ਰੀਕੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਮੈਟਿਸ) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ। ਐਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਪੌਦਾ ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਲਕਿ ਸੈਨ ਪੇਡਰੋ ਸੀ, ਇੱਕ ਕੈਕਟਸ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਦੇ ਸਬਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਗੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਿਸਰ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤੱਤਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੀ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਐਨ-ਡੀਨ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 5000 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ।
ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਸੀ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਧਰਤੀ ਜਿੱਥੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਭੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਰਵਾਇਤੀ ਮਿਸਰੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜੋ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਇਸ ਵਿਲੱਖਣ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਸਨ।
ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪਿਰਾਮਿਡਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪਲ ਯਾਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਿਸਰੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗਏ ਸੀ ਪਰ ਮੇਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਨ।
ਉੱਥੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਜਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ sarcophagi ਵਿੱਚ ਲਿਨਨ ਨਾਲ ਲਪੇਟੀਆਂ ਮਮੀਆਂ, ਚਿੱਤਰਲਿਫਿਕ ਲਿਖਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਅਦਭੁਤ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਸਨ,
ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਤੋਂ ਐਂਡੀਜ਼ ਤੱਕ ∂ 13

ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਸੀ, ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੁਰਾਤੱਤਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਡੂੰਘੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਗਈਆਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਤਰੀ ਪੇਰੂ ਦੇ ਟਰੂ-ਜਿਲੋ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਜੋ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮਿਸਰ ਤੋਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇਖੀਆਂ।
ਮਿਥਿਹਾਸ, ਪਿਰਾਮਿਡ ਵਰਗੀ ਬਣਤਰ, ਚਿੱਤਰ-ਲਿਖਤ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੱਲੀਆਂ) ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਨ ਸਨ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜਨਮਜਾਤ ਭਾਵਨਾ ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਇਹ ਸਭ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਸੀ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਜੋ ਮੈਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਗੋਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਅੱਜ ਪੇਰੂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੈਥੋਲਿਕ ਧਰਮ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਰਦੇ ਹੇਠ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮੂਰਤੀ-ਪੂਜਕ ਰਸਮਾਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਥੋਲਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਵਾਦ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਛੁਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।
ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਪੂਰਵ-ਇੰਕਨ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਐਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਪੇਰੂ, ਬੋਲੀਵੀਆ ਅਤੇ ਇਕਵਾਡੋਰ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਥੋਲਿਕ ਧਰਮ) ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਰਹੱਸਮਈ ਮੰਦਰਾਂ, ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਪ੍ਰਤੱਖ, ਭੂਤ, UFOs ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ) ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਸੇ ਧਰਮ,

ਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੋਸ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ, ਸਾਡੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮਾ।

∞

ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਪਵਿੱਤਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਭਾਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ, ਪਹਾੜ, 14 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ।
ਹਵਾ, ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਪਚਾਮਾਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪਵਿੱਤਰ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਐਂਡੀਅਨ ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

∞

ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਦੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਦੇ ਇਸ ਰੂਪ ਦੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕੀਤੀ, ਇੱਕ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਾਂਗਾ।

ਗਾਣੇ

∂ ∂ ∂

ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਸ਼ੋਰ, ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਟਕਾਅ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਗੀਤ (ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਆਈਕਾਰੋ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਗੀਤ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਮਾਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਈਕ-ਆਰੋਸ ਸਿੱਧੇ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚੁੱਪ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਗਤੀ ਇੱਕ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ ਸਾਡੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੰਤਰ (ਆਈਕਰੋਸ) ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਣਨਯੋਗ ਅਤੇ ਅਸੁਣਨਯੋਗ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਮਨ ਦਾ ਜਾਪ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ)। ਪਰ, ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਉਹ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ "ਸੱਭਿਅਕ" ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਹਨ? ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇੰਜਣ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਟਾਇਰਾਂ ਦਾ ਚੀਕਣਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਫੈਕਸ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣਾ, ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗੂੰਜ, ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਕੜਕਣਾ, ਆਦਿ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ੋਰ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਘੇਰਦੇ ਹਨ (ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ) ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਇਹ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

15

16 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ। ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸਰਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ: ਪੰਛੀ ਦਾ ਗੀਤ, ਹਵਾ ਦੀ ਸੀਟੀ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਟਪਕਣਾ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਚੁੱਪ।
ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਆਈਕਾਰੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਡੂੰਘਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰੁੱਖ ਇੱਕ ਗੀਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੱਛਮੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ: "ਰੁੱਖ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ।" ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹੋਂਦ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਰੁੱਖ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਜੀਵਤ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਮਨ ਇਹਨਾਂ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕਾਰੋ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਈਬ੍ਰੇਟਰੀ ਪੁਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਇਕਾਰੋ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਸ਼ਮਨ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈਸਟਰ ਆਈਲੈਂਡ ਅਤੇ ਤਾਹੀਟੀ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਪੋਲੀਨੇਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਕਾਰੋ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਏ ਸਨ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ,

ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਸੀ। ਪੋਲੀਨੇਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਮਿਸਰ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸ਼ਮਨ ਇਸਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਇਕਾਰੋ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 'ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ' ਦੇਖੋ)।
ਇਕਾਰੋ ਦੀ ਰਸਮ ਅਕਸਰ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ, ਝਰਨਿਆਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਿੱਚ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ
ਗਾਣੇ ∂ 17
ਹਵਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸੱਪ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਸੱਪ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੀਤ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।) ਇੱਕ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਜ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ, ਸੱਪ ਦੇ ਗੀਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਾਰਣਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਤੋਂ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਮਨ ਦਾ ਅਜੀਬ ਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੱਪ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਉਹ

ਆਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਭਰਮ। ਸੱਪ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ।
ਸੱਪ ਦੇ ਗੀਤ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਸੱਪ ਦੀ ਆਤਮਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸੱਪ ਮੇਰੇ ਜੀਵ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਸੱਪ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੱਪ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜਾਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਮੈਂ ਫਿਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ; ਇਹ ਸੱਪ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇਰਾਦਾ ਸੱਪ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਦੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸੱਪ ਦੇ ਗੀਤ ਦੀ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲਿਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
18 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਇਰਾਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਲਾਕ (ਜੋ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹੁਣ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਮੈਨੂੰ ਓਨੇ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੁਨਿਆਦਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਊਰਜਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ "ਮੂਲ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੋਂਦ" 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਮੈਨਿਕ ਕੰਮ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਹੱਲ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਆਈਕਾਰੋ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਆਤਮੇ ਤੋਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੀਤ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵ ਦੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਪੌਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੌਦੇ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜਪਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਇਰਾਦਾ "ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਵੇ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਆਵੇਗਾ। ਦਿਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਸਾਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਪੌਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਪ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਪੌਦੇ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਸਾਰ

ਗਾਣੇ ∂ 19
ਫਿਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਔਰਤ ਪੌਦੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੱਚਦੀ ਹੈ, ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ। ਇਹ ਔਰਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਇੱਕ ਔਸ਼ਧੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਵੇਂ ਚੰਦ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਇਕਾਰੋ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹਾਂ। ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਰਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ, ਕੋਈ ਇਕਾਰੋ ਨਹੀਂ ਗਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਗੀਤ ਹੈ। ਗੀਤ ਦੀ ਊਰਜਾ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਰਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੀਤ ਇਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਗੀਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕਾਰੋ ਗਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦਾ ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਆਈਕਾਰੋ ਹੈ। ਇਹ ਆਹ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਾਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਹ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਊਰਜਾਵਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਰਕਰਾਰ

ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਬਾੜੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚੀ ਆਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚੀ ਆਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਈਕਾਰੋ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਆਤਮਾ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। (ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ 20 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ)
(ਇਸ ਇਕਾਰੋ ਦੇ ਜਾਪ ਨਾਲ, ਆਹ ਧੁਨੀ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਲਾਕ ਹੋਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਲਾਕ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਣ ਦੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਆਓ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪੌਦਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਰੰਗਾਂ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਈਏ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ (ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ) ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਦਭੁਤ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲ ਬਣਾਈਏ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ

∂ ∂ ∂

ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਫੈਲਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ, ਉਹ ਪਲ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਉਸਦੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੇ ਵਿਘਨ ਨਾਲ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦੂਜੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ... ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਕਸਰ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੰਨੇ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹਉਮੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

21

22 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਇਸਦਾ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੋਲਣਗੇ। ਫਿਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋਵਾਂ ਸਮੇਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
1. ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਪੱਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ।
2. ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਫੈਲਦੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ।
4. ਹੁਣ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ,
ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਦੇ ਪੂਰੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ।

5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ।
ਪਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੰਗੜ ਸਕੋ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ 5-7 ਵਾਰ ਕਰੋ।
ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ - ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਨੂੰ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ "ਸ਼ਾਰਟ ਕੱਟ" ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਗੁਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

∞

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ∂ 23
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੱਪ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਚਮੜੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਘੱਟ/ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਅਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਹ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਊਰਜਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ, ਫੈਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਰ ਤੀਬਰ, ਵਧੇਰੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਾਂਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰੇਨਾਈਟ (ਉਹ ਚੱਟਾਨ ਜੋ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੀ ਹੈ) ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਖੁੱਲਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚਮਕਦੇ ਸੋਨੇ ਅਤੇ ਚਮਕਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਗਿਆਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਏਕਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ, ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ, ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੱਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਇਹ ਅਵਸਥਾ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਖੋਖਲੇ ਅਤੇ ਅਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਆਰ ਤੋਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਹ ਆਪਣੀ ਲੈਅ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ 24 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹੈ।
ਡਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭਰਮ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ

ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੋਖਲਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਕਹਿਣ ਨਾਲ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀਆਂ ਝਲਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਣ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਡੂੰਘਾ, ਮੁਕਤ, ਸੰਪੂਰਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਾਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਾਲ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਿਸੇ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਰਦਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਹਾਂ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਓ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਖੀਏ। ਆਓ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਈਏ। ਆਓ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ, ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇਈਏ, ਜਾਣ ਦੇਈਏ, ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਣ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਲ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੇਈਏ। ਡੂੰਘਾ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਸਾਹ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ

∂ ∂ ∂

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ, ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ, ਇਹ ਤਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ: "ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ," "ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ," "ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ... ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗਾ; ਮੈਂ ਹੋਰ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਝੱਲਾਂਗਾ।" ਪਰ ਇੱਛਾ ਸਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। "ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ" ਸਿੰਡਰੋਮ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਈਰਖਾ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡਰ, ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸੱਚੇ ਸਵੈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ "ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ" ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। "ਜੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਾਂਗਾ," ਜਾਂ "ਜੇ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ," ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਮੈਂ" ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।
ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਥਾਈ "ਮੈਂ" ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬੁੱਢਾ ਹੋਣ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ, ਮਰਨ ਦੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼

ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਪਤਲੇਪਣ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੋ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਰਾਦਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੀਵ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ

25

26 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਪਿਆਰ ਦਾ। ਇਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਭੂਤਕਾਲ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਇਰਾਦਾ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁੱਧ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹੁਆਚੁਮਾ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਤਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਮਨ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਪਿਆਰ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ, ਉਹ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਤੋਹਫ਼ੇ ਅਤੇ ਭੇਟਾਂ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੇਟ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਰਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ

ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

∞

ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਸਮਾਰੋਹ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ" ਹਉਮੈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣਾ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ (ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ)। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਧੇਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ ∂ 27
ਖੋਖਲਾ, ਅਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਿਰਫ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਾਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ; ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ

ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁਮੇਲ ਤਾਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ, ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ, ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਹਿੱਸੇ ਸਾਰੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਪੂਰੇ, ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

∞

ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਰੀਰ ਨਾਲ, ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

∞

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਯਾਦਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੈੱਲ ਬੇਮੇਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣਗੇ। ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ, ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਇਰਾਦਾ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੇਮੇਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲੋਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੈ 28 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਜੂਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਹੁਆਚੁਮਾ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਰਸਮ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਇਰਾਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਸਾਡੇ ਸਵੈ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਰਸਮ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ (ਹਉਮੈ ਦੀ) ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗਾ। ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਭੂਤਕਾਲ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹਕੀਕਤ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।
ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ - ਰਾਜਨੀਤੀ, ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਸੀਮਾ, ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ, ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਇੱਛਾ- ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਮੂਹ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਮਨਾਂ ਲਈ, ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਭਰਮ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ।
ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਵੱਖ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅਦਭੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

∞

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਮੇਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਸ-ਸੰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ, ਦਿਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਈਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਰਾਦਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਦੂਈ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਵੱਖ ਹੋਣਾ

∂ ∂ ∂

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਲਗਭਗ ਸੱਤ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਉਮੈ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੋਂਟੇਨੇਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ (ਹਉਮੈ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਦੌਲਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਖਪਤ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਏਕਤਾ ਲਈ ਜੋ ਉਹ ਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੋ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ।
ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜੋ ਦਰਦ ਨਾਲ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਬਾਲਗ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਪਰੋਕਤ ਜ਼ਖਮੀ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਭੱਜਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਸੰਪੂਰਨ ਸਾਥੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ, ਲਾਲ ਫੇਰਾਰੀ ਖਰੀਦਣ ਦੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ, ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਨੇਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

29

30 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਜੋ ਇਸਨੇ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਵਿਛੋੜੇ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।
ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਛੋੜਾ ਹੀ ਜੰਗਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਝਗੜਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।
ਹੱਲ ਕੀ ਹੈ? ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਮੈਨਿਕ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸਮਾਜ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ - ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਰ ਜੀਵਤ ਹਿੱਸਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਏਕਤਾ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉੱਚੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ।

ਕਸਰਤ ਲਈ ਤਤਪਰਤਾ।
ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਿੱਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਹੁਣ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ ਜੋ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਰ ਸਮੇਂ, ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹੋ
ਵੱਖਰਾ ∂ 31
ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਦਿਲ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਮਨ (ਹਉਮੈ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੋਤਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਬੋਤਾਜ ਨੂੰ ਬਾਈਪਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਪੁਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਸ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਬਦਲ ਲਈ ਹੈ।

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ

ਦੁਨੀਆਂ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਆਜ਼ਾਦੀ

∂ ∂ ∂

ਸ਼ਮਨਵਾਦ, ਜਿੰਨਾ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਰਹੱਸਮਈ ਹੈ, ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧਰੁਵੀਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟਕਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਵਾਰਥੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਸੰਤੁਲਨ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਾਇਦ ਆਰਥਿਕਤਾ, ਦਰਸ਼ਨ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਇਸ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਖਾਸ ਕਿਉਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਚੇਤੰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ

ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ। ਫਿਰ ਚੋਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ

33

34 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਸੰਗਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਤਾਕਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾਪੂਰਨ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਸਮਾਜਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅੱਜ ਵੀ ਆਧੁਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭਟਕਾਅ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਭਟਕਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਡੂੰਘੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ: "ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦੇਵਾਂਗੇ?" ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਵੈ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੀਮਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਜਿੰਨੀ ਸੀਮਤ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤਮਾਨ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਜਾਂ ਏਕਤਾ ਲੱਭਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਦੇ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਹਿੰਸਾ, ਗਰੀਬੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਰੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੈ। ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਵੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਜ਼ਾਦੀ ∂ 35
ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਜਾਂ ਏਕਤਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਭੁਗਤਣਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ ਜੋ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਢਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਜੋ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਇਹ ਨਿਯਮ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਮਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ

ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਹਾਲਾਤ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਹਰੀ ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ, ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਪਰ ਫਿਰ ਹਾਲਾਤ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬਚਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ, ਜੋ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰਨਤਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹਨ। ਸੱਚੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ।
36 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ, ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਲਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲੜਾਈ, ਕੋਈ ਵੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਦੂਈ ਹੈ। ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਹ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਦੇ ਫੀਨਿਕਸ ਵਾਂਗ, ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਵੱਈਆ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਝ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨੀਂਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਝ ਦਾ ਇਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੋਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁੜ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹਰ ਕਦਮ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲਤਾ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁਣ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ, ਕਿਸੇ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਲੁਕਣ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ, ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਮੁੱਚੀਤਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ, ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਪੇਸ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸੰਕੁਚਨ। ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ, ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਵਿਸਥਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ∂ 37
ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਾਂ, ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਬਾਹਰੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਧੂਰੇ ਬੰਧਨ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਅਸੀਮਿਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ, ਇਸ ਸ਼ਾਂਤਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਲੱਭਣ ਦੀ। ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ

ਇਕਸੁਰਤਾਪੂਰਨ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਹੀ

ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।

ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ

∂ ∂ ∂

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਤੇ ਮੂਲ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਜਟਿਲਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੁਆ-ਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਤੇ ਉਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਜਾਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ, ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਜਾਂ "ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ" ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। "ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ" ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਰਤਨ।
ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤੀਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਰਥ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਸੰਕਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਛੋਟੀਆਂ ਦੁਨੀਆਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ, ਜੋ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਕਸਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

39

40 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਦਰਦ ਤੋਂ। ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਉਸ ਭਰਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨ ਮੇਸਾ ਅਤੇ ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੇਸਾ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਚੱਕਰ, ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਮਨ ਅਕਸਰ ਮੇਸਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੂਬੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੂਰਤੀਆਂ, ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਦਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜੈਗੁਆਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਤਾਵੀਜ਼, ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ। ਉਹ ਇਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੇਦੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਮੇਸਾ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਥਾਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ, ਚੱਟਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।

ਭਾਵੇਂ ਹਰੇਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਅਰਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਅਰਥ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਥਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ, ਅਸਮਾਨ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ:
- ਦੱਖਣ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਗਤੀ, ਗਰਮੀ, ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ,
ਹਵਾ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੇਣਾ। ਸੱਪ, ਕਿਰਲੀ ਜਾਂ ਮਗਰਮੱਛ ਵਰਗੇ ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਉੱਤਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਬਲੈਕ ਹੋਲ, ਠੰਡਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ
ਪਿਛਾਖੜੀ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ। ਉੱਲੂ ਜਾਂ ਅਜਗਰ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਪੂਰਬ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ
ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਜਨਮ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ, ਦਰਸ਼ਨ,
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 41
ਚੇਤਨਾ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ। ਕੰਡੋਰ, ਬਾਜ਼ ਜਾਂ ਬਾਜ਼ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਪੱਛਮ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ, ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ-
ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੁਨਰਗਠਨ, ਮਾਫੀ, ਅੱਗ, ਮੌਤ, ਚਾਨਣ, ਏਕਤਾ, ਖੂਨ, ਸਾਰ, ਜੀਵ ਅਤੇ ਦਿਲ। ਜੈਗੁਆਰ, ਸ਼ੇਰ ਜਾਂ ਫੀਨਿਕਸ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਹਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੇ ਚੱਕਰਾਂ, ਮੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਅੱਜ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

∞

ਹੁਣ ਮੈਂ ਦੱਖਣ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ, ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਪੱਛਮ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਰਥਾਂ ਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਦੱਖਣ
ਦੱਖਣ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ। ਤੱਤ ਹਵਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ, ਦੱਖਣ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਥਾਈ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਦੱਖਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੈ 42 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਕਿ ਇਹ ਸਦਮਾ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਦਾ ਤੱਤ ਬਲੌਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸੰਕਲਪ ਅਕਸਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁਖਦਾਈ ਵੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ। ਸੰਸਾਰਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਸਵੀਰ, ਕਈ ਹੋਰ ਸੰਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਨਘੜਤ ਤਸਵੀਰ, ਫਿਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਰੋਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ

ਵਹਿੰਦੀ। ਪਰ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨ ਹਵਾ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਅਲੋਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਮਨ ਲਈ, ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਸਵੀਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ, ਉਹ ਸੱਪ ਦੇ ਗੀਤ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਆਈਕਾਰੋ ਗਾਏਗਾ। ਸੱਪ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ, ਸ਼ਮਨ ਸੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਬਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਲਗਾਵ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਪ ਦੇ ਗੀਤ ਨਾਲ, ਸ਼ਮਨ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

∞

ਅਕਸਰ, ਸ਼ਮਨ ਪੌਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੱਖਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 43

ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪੌਦੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮੱਕੀ, ਜਿਸਦੀ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਇਸ ਤੱਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਸਦੀ ਊਰਜਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹੈ (ਮੱਕੀ ਹਵਾ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਆਲੂ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ)। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਕਈ ਵਾਰ, ਮੈਂ ਦੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਗਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇੱਕ ਫੁੱਲ-ਉਪਾਅ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਖਾਸ ਉਪਾਅ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਲਾਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪਰ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ (ਜੋ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਇੱਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਹ ਔਰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੰਦ ਸੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਵੀ। ਅਚਾਨਕ, ਇਹ ਉਸਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੋਲਦੀ ਸੁਣਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਸੀ ਜੋ ਬੋਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਪੌਦੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ, ਇਸਦੀ ਆਤਮਾ, ਨੇ ਇਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸਨੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਇਸਦੀ ਗਤੀ ਹੈ।
ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਅਤੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨੱਕ,

ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਹਨ। ਬੰਦ ਊਰਜਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਪਰਾਗ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ 44 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜੋ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਸ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

∞

ਹਰੇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ, ਉਸਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਅਕਸਰ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਚਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਬੌਧਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੁਹਾਵਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਤਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਮੱਸਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਬਲਾਕ ਦਾ

ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਹੈ ਜੋ ਮੱਸਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ: "ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ, ਵਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦਿਓ।" ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੱਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਮਨ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
ਡਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਅਕਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਵਰਗਾ ਹੈ: ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੱਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਿਪਕਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕ ਪਹਿਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਡਰ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 45
ਛੱਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਊਰਜਾ ਵਧ ਸਕੇ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਸਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਬਦਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਡਰ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ "ਰਾਖਸ਼ਾਂ" ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ "ਦੋਸਤ" ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਰਾਖਸ਼ਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ (ਜੋ ਕਿ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਹੀ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸ਼ਮਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੱਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗ੍ਰੇਨਾਈਟ (ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੈ) ਵਰਗੀਆਂ ਚੱਟਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਕਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੇ ਇਹ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤੱਤ ਹਨ।
ਦੱਖਣ ਵੱਲ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ: ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਚਿੱਤਰ ਦੁਆਰਾ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹਨੇਰੇ, ਸਥਿਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ। ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਡਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਡਰਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਸਰੀਪਣ" ਜਾਂ "ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦਿਮਾਗ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਰ ਦੇ ਉਲਟ, ਸੁਮੇਲ ਵਾਲਾ ਇਰਾਦਾ ਹਵਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ - ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦੀ - ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਇਸਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਰਾਦਾ "ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ" ਜਾਂ ਲਗਾਵ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਡੂੰਘੀ ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ,

ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਡਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
46 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਵਿਵਹਾਰਾਂ (ਸਿਗਰੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ, ਆਦਿ) ਦੇ ਜਨੂੰਨੀ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ, ਸੱਪਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਭੌਤਿਕਵਾਦ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਭਰਤਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਉੱਭਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਛਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਉਮੈ-ਸਵੈ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਤੱਤ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪੈਸਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ, ਸਿਰਫ ਉਸ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਜਿੱਥੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਉਮੈ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਟੱਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ" ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ, ਸ਼ਮਨ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ, ਜਿਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਪ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ

ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ" ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸੱਪ ਦੇ ਗੀਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ" ਦੀ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ - ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਖਮਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਵੈ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ "ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਉਦੋਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਬਦਲਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ," ਕਿ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮੁਹਾਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 47
ਊਰਜਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਮਨ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁਫ਼ਤ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਦੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਉਮੈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: "ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ?" "ਕੀ ਮੈਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" "ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ?" ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: "ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ," "ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ," ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ" ਆਦਿ। ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਮੂਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਣਗਿਣਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ,

ਅਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਵਧੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਪ ਦਾ ਗੀਤ ਮਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿੱਦੀ ਹਿੱਸੇ, ਸੱਪ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਉਭਾਰ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਊਰਜਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੂਲ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੇਤਰ ਹੈ।
ਸ਼ਮਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ" ਅਤੇ "ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਸ਼ੱਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਤੋਂ ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਸਗੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਪਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਮੇਸਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਮਨ ਮੇਸਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਤਲਵਾਰ ਲਵੇਗਾ ਜੋ ਚਾਲਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਯੋਧੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ, ਉਹ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ 48 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕਈ ਹੋਰ ਤਲਵਾਰਾਂ, ਹਰ ਇੱਕ ਰਿਹਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਮਨ "ਮਨ ਦਾ ਚਾਲਬਾਜ਼" ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਯੋਧੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ

ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਹਕੀਕਤ, ਆਪਣਾ ਡੂੰਘਾ ਸਵੈ, ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਸਵੈ, ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਲੱਭ ਸਕੇ।
ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੀਤ ਵੀ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਸਾ 'ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸ਼ਮਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੇਸਾ 'ਤੇ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੋਹਫ਼ੇ ਮੱਕੀ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੌਦੇ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ। ਸ਼ਮਨ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

∞

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਪਲ ਸਾਡੇ ਦੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਛੇ ਜਾਂ ਸੱਤ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੱਪ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵੱਲ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ (ਜਾਂ ਚੱਕਰ) ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਊਰਜਾਵਾਨ ਹਕੀਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੱਪ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ।
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 49
ਪਰ ਭੌਤਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਵੇਂ ਦੰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੱਪ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਸੱਪ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਠੋਸ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ, ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ, ਲਗਭਗ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਕੀਕਤ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂਈ ਪਹਿਲੂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਮਨ ਦੇ ਮੇਸਾ 'ਤੇ ਜੈਗੁਆਰ ਦੰਦ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ
ਉੱਤਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੁੰਬਕਤਾ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਵਿਚਾਰ, ਹਰੇਕ ਕਿਰਿਆ, ਹਰੇਕ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਕੁਝ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਤਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਸਪੰਜਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਫੋਂਟੇਨੇਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰੰਥੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਊਰਜਾ ਜਾਗਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ (ਜੋ ਕਿ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, 50 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ)
ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ)। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ (ਗੁੱਸਾ, ਰੋਕੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਦਿ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੱਤ (ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ), ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ, ਲਹਿਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਤਾਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜਾਗਣ) ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਸ਼ਮਨ ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਲੂ, ਬਘਿਆੜ, ਡੱਡੂ, ਕੱਛੂ ਅਤੇ ਡੌਲਫਿਨ ਸਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੱਛੂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਸਵੈ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜਾਂ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਵਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ

ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ (ਚੰਦਰ ਊਰਜਾ, ਜਾਨਵਰ ਊਰਜਾ, ਬਘਿਆੜ, ਉੱਲੂ, ਆਦਿ) ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਊਰਜਾਵਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਥਾਇਰਾਇਡ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੀਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾਵਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਊਰਜਾਵਾਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਚਾਰ, ਹਰ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਹਰ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਲੂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਦੁੱਖ, ਤਣਾਅ, ਬੇਆਰਾਮੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇੱਕ ਆਈਕਾਰੋ ਗਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਦਾ ਗੀਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਦਾ ਸਿਰਾ ਤਾਲੂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜੋ
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 51
ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੋਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਵੱਲ ਤਰਲ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ। ਇਹ ਗੀਤ ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:
ਰਿਪਿ ਰਿਪੀ ਰਿਪੀ ਰਿਪੀ ਰਿਪੀ ਰਿਪੀ ਰਿਪੀ ਈਆਹ
ਇਸ ਆਈਕਰੋ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਨਿਓ-ਕਾਰਟੈਕਸ, ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲੋਂ ਧੁਨੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਲਵੇ: ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਆਤਮਾ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਆਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਤਰਕ ਨਾਲ ਅਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਮਾਨਸਿਕ ਡੀ-ਬ੍ਰਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਆਈਕਰੋ ਦੇ ਗਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਲਹਿਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਾ-ਮੈਨ ਪਵਿੱਤਰ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੁੰਬਕਤਾ ਨਾਲ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਸਾ 'ਤੇ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਪੱਥਰਾਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਆਈਕਾਰੋ ਗਾਏਗਾ। ਉਹ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਪਵਿੱਤਰ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ਮਨ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਜੋਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ; ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਸ਼ਮਨ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਥਰਮਲ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਸਥਿਤ ਕੁਦਰਤੀ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਥਰਮਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਨਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਮੈਗਨੈਟਿਕ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਣ ਜੋ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ 52 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਚੰਦਰਮਾ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕੀ ਮੰਦਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਥਰਮਲ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ।
ਐਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ (ਮਰਦ, ਔਰਤਾਂ, ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ), ਸਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਨ, ਆਪਣੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਬਰਫ਼ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਿੰਡ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ, ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਰਸਮ ਮੌਜੂਦ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਸਥਾਨ ਹੈ) ਅਤੇ ਫਿਰ, ਆਪਣੀ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ, ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ।
ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਖਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਕਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ, ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਂ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਨੋਰੋਗਾਂ, ਅੱਗਾਂ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੂਰਾ ਚੰਦਰਮਾ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਿਮਾਰ, ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ, ਅਤੇ ਪਾਗਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਨੂੰਨੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਚੇਤ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਨਸਿਕ ਮਲਬਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਟਕਰਾਅ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

∞

ਸ਼ਮਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਤਾਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ (ਬਿਮਾਰੀ) ਉਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 53
ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੁਕਾਵਟ। ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਣ ਲਈ, ਸ਼ਮਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਮੂਲ ਵੀ ਹੈ। ਸ਼ਮਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਉਪਾਅ ਦੇਣਾ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ, (ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ) ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਮਨ ਦਾ

ਇਲਾਜ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ। ਜੇਕਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੁੰਬਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਬ
ਪੂਰਬ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਜੀਵਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰੁੱਖ ਉਸ ਸ਼ੁੱਧ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ ਜਿਸ ਵੱਲ ਉਹ ਵਧਦੇ ਹਨ।
ਪੂਰਬ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ (ਯਿਨ/ਯਾਂਗ; ਕਾਲਾ/ਚਿੱਟਾ, ਆਦਿ) ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੜਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਸੂਰਜ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
54 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਪੂਰਬ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੈਨਿਕ ਕੰਮ ਅਕਸਰ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਲਟੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ

ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।
ਠੋਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਸ਼ਮਨ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੌਤਿਕ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਸ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਆਈਕਾਰੋ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਈਗਲ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਇਸਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇਖੇਗਾ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਉਕਾਬ, ਕੰਡੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪੰਛੀ - ਪੂਰਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੀਵ - ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹਨ। ਸ਼ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਧਰਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਉੱਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਣ। ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ।

∞

ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਵਿੱਚ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਪੌਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਯਾ ਸ਼ਬਦ ਕੇਚੂਆ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਅਯਾ ਉਹ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਮੌਤ ਵੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਤ/ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਵਿੱਚ)। ਅਯਾ ਧੁਨੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ,

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਆਸਕਾ ਉਹ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਵੇਲ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ)।
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 55
ਐਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਵਿੱਤਰ ਪੌਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਹੁਆਚੁਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਾਮ ਉਸ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਆਚੁਮਾ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ: ਹੂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਆਤਮਾ" ਅਤੇ ਅਚੁਮਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ "ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ।" ਅਚੁਮਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਫਿਰ ਆਹ ਹੈ ਜੋ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਵੱਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।
ਸੈਨ ਪੇਡਰੋ ਨਾਮਕ ਕੈਕਟਸ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾੜ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬੀ, ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਾਸ ਪਹਿਲੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੁਭਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਪੌਦੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀਤਾ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ (ਅਧਿਆਇ 'ਊਰਜਾ ਆਸਣ' ਦੇਖੋ) ਵੀ ਪੂਰਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਸਰਤਾਂ ਯੋਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਊਰਜਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਸੂਖਮਤਾ ਨਾਲ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ

ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਉੱਤਰੀ ਪੇਰੂ ਦੇ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੂਰਬ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਵਿੱਚ ਆਸਣ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ, ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਦਭੁਤ ਊਰਜਾ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਰੂ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਆਰਗਿਲੇਸੀਅਸ (ਮਿੱਟੀ ਵਰਗੀ) ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਦੱਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
56 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਪੱਛਮ
ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਰ ਅਤੇ ਮੌਤ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜੈਗੁਆਰ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ। ਬਿੱਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਰਹੱਸਮਈ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੇਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਜੀਵਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ ਰਾ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਮਹਾਨ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਡਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪਰਲੋਕ ਦੇ ਦੂਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਤ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਿਸਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ

ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਡੂੰਘਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਯੂਰਪੀਅਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਡਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡੈਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਣਪਛਾਤੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਲੌਕਿਕ ਗਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਮਨ ਜੈਗੁਆਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਅਤੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਚੀਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਆਖਰੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੈਗੁਆਰ ਨਾਲ ਇਹ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਮੌਤ, ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਐਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਪੱਛਮ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਮਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਡਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਅਕਸਰ ਠੋਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਦੋਵਾਂ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਏਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਏਕਤਾ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 57
ਵਿਛੋੜੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਡਰ। ਸ਼ਮਨ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

∞

ਇਲਾਜ ਸਮਾਰੋਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥਰਮਲ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਨੂੰ, ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਸਕੇ। ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ

ਰਾਹੀਂ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥਰਮਲ ਜਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਥਰਮਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਨ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ।
ਅਕਸਰ ਹੁਆਚੁਮਾ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਮਾਰੋਹ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਮਨ ਮੇਸਾ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਅੱਗ ਬਾਲਦਾ ਹੈ। (ਇਹ ਸਵੇਰੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਵੇਗਾ।) ਮੇਸਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਅੱਗ ਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾੜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਉਸ ਡਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਡਰ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਮਨ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰੁਕਾਵਟ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਐਕਟ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸੀ।
ਪੱਛਮ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਵਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ 58 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਸਿਆਣਪ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਅਵਤਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ।

∞

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆਇਆ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਮ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਕਰਮ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੌਜੂਦਾ ਅਵਤਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇਹਨਾਂ ਡੂੰਘੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਅਸਲ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਖੂਨ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਬਣਤਰ ਬਦਲ ਗਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਗਈ।
ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤਾਪਮਾਨ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਸ-ਦਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਨੇਹਾ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੂਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਯਿਸੂ ਨੇ ਆਖਰੀ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵਾਈਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਈਸਾਈ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਹੈ)। ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ; ਇਸਦੀ ਤਰਲਤਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ। ਦੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਕਰਮ-ਮਿਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕੀ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਇੰਕਾ) ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਮੰਨਦੇ ਸਨ।
ਇੰਕਾ ਦੀਆਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਬਲੀਦਾਨਾਂ ਨੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤਾ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ, ਪੱਛਮ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ)। ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਕੁਸਕੋ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਮਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ
ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ ∂ 59
ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਦੀ ਊਰਜਾ। ਇਸ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਮਕਸਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸੀ।
ਇਹ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣਾ ਮੌਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸੂਰਜ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਲੇਟਦਾ ਹੈ, ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜੀਬ ਸੁਪਨੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਮੌਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਵਰਗੀ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਡਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਣਜਾਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੱਛਮ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰੇ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਪਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਟਦਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਠਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਆਹ ਤੋਂ ਉੱਠਦਾ ਫੀਨਿਕਸ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ

ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਮੌਤ

ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਸਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਤੱਤ

∂ ∂ ∂

ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਾਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਸ਼ਮਾਨਵਾਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ - ਜਾਨਵਰ, ਪੌਦੇ, ਚੱਟਾਨਾਂ, ਪਹਾੜ, ਆਦਿ - ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹਰੇਕ ਜੀਵਤ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਤਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੋਸਤ ਵਜੋਂ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਧਾਰਨ ਧਰਤੀ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਘਰੇਲੂ ਸਾਥੀ' ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ "ਕੜੀ" ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਸਾਡੇ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਕੁਝ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਵਾਇਤੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਆਦਿਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਗਾਰੂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੋਲੀਨੇਸ਼ੀਅਨਾਂ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

61

62 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਵ੍ਹੇਲ ਮੱਛੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰਤੀ ਆਪਣੇ ਪਾਈਪ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਟੋਟੇਮ ਲਈ ਇੱਕ ਈਗਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨਵਾਨ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਭਾਵਨਾਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪਾਈਪ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਈਗਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਉਮੈ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅਸਮਾਨ ਉੱਚੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਟਕਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਛੋਟੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲੁਕਾਏ ਬਿਨਾਂ 'ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ' ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

∞

ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ, ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ

ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀਏ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬਿੱਲੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੁੱਤਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਨਵਰ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਮਾਨਿਕ ਹੈ: ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿੱਲੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚੱਟਿਆ ਸੀ, ਸਾਨੂੰ ਗਠੀਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁੱਤਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਿਹਾ ਜੋ ਹੁਣ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੇ ਇਸਦੇ ਠੋਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇਖਿਆ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਲਦੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੀਏ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ, ਸਾਡੇ ਜਾਨਵਰ ਟੋਟੇਮ, ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਤੱਤ ∂ 63
ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਸ ਨਕਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ।

∞

ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਵਿੱਚ, ਅਯਾਹੁਆਸੇਰੋ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਯਾਹੁਆਸੇਰੋ ਜੈਗੁਆਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੈਗੁਆਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਸਾ ਦੇ ਸ਼ਮਾਨਿਕ ਰਸਮ ਦੌਰਾਨ, (ਅਧਿਆਇ "ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਸਾ" ਦੇਖੋ), ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਆਈਕਾਰੋ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦਾ "ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਗੀਤ" ਹੈ, ਅਤੇ ਜੈਗੁਆਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੈਗੁਆਰ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ, ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਮੇਜ਼ਨੀਅਨ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, 'ਸ਼ਮਨ' ਅਤੇ 'ਜੈਗੁਆਰ' ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੈਗੁਆਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨਾਲ, ਜਿਸਦੀ ਆਤਮਾ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸ਼ਮਨ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀਆਂ ਵਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ, ਰੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ, ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਮਨ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜੈਗੁਆਰ ਵਾਂਗ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਰਸਮ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ, ਜੈਗੁਆਰ ਨਾਲ, 64 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਜੋਂ
ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਨਾ, ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਦੇ, ਬੀਜ, ਉਪਚਾਰ ਆਦਿ) ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਯਾਹੁਆਸੇਰੋਸ ਵਰਗੇ ਜੈਗੁਆਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ, ਪਹਾੜਾਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਬਾਘ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ) ਜਿਸਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਘ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ, ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਬਾਘ ਤੋਂ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗਰਮ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੁਪਨਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਦਿਲਾਸਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਾਪੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਘ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰਾਏ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਬਾਘ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸਨੇ ਹੁਣੇ ਇੱਕ "ਬੁਰਾ ਸੁਪਨਾ" ਦੇਖਿਆ ਹੈ... ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਬਾਘ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ!
ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ, ਜਿਸਨੇ ਬਾਘ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਸਵੈ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਉਸਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਬਾਘ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਵੱਖ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਮਨ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਮਨ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ, ਉਹ ਬੱਚਾ, ਜਿਸਨੇ ਸ਼ੇਰ ਦੁਆਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੋ ਹੁਣ ਬਾਲਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਤੱਤ ∂ 65
ਬਾਘਾਂ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ; ਹਰੇਕ ਟਕਰਾਅ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਪੁਰਾਤੱਤਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ ਪਿਰਾਮਿਡਾਂ (ਦੀਖਿਆ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ) ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੈਟਰਨਰੀਅਨ, ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਜਾਂ ਚਿੜੀਆਘਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿੱਲੀਆਂ (ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸਟੈਂਪਾਂ, ਪੋਰਸਿਲੇਨ, ਆਦਿ) ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸੇ ਸ਼ਮੈਨਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਮਨ ਇੱਕ ਸਮਾਰੋਹ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਮਾਰੋਹ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਘ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਨ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਾਘ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਪਿਆਰ) ਅਤੇ ਡਰ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਚੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਦੁਬਾਰਾ ਡਰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਚਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਜੋ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਾਘ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਦੋਸਤ, ਇੱਕ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਘ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਬਾਘ ਉਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਹੈ - ਇਸਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਇਸਦੇ ਪੌਦਿਆਂ, ਇਸਦੇ ਪਹਾੜਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਚੱਟਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਬਣਾਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦਰਅਸਲ, ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਵਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਕੁਦਰਤ, ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ 66 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ
ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ। ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰ, ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸਬੰਧ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਮੇਜ਼ਨ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਸਾਨੂੰ "ਸ਼ਹਿਰੀ ਜੰਗਲ" ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਟੋਟੇਮ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੀਵ ਨੂੰ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਹਿਜ ਤਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸਬੰਧ ਰਾਹੀਂ ਉਭਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ

ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ

ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ, ਉੱਡਣ ਦੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਨਾਲ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ

ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਨਮਜਾਤ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ

ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਇੱਕ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ

ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਢਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਵੈ

ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਡਰ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ,

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸੂਰਜ ਦੇ ਬਲਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੱਦਲਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖ

ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਮਾਰੂਥਲ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ - ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਸਰੀਰ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ,

ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਚਮਕ ਸਕੇ।

ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਜਬੂਰੀ ਨਾਲ, ਸਭਿਅਤਾ ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਸੱਚ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਈ

ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇੱਕ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਪਨੇ

∂ ∂ ∂

ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਯਾਦ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਸੁਪਨੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁੰਦਰ ਸੁਨੇਹੇ ਹਨ। ਆਓ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੀਏ, ਆਓ ਹਉਮੈ ਨੂੰ (ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੇਤਾਬ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ) ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਸ਼ਮਨ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਉਮੈ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਵਾਇਤੀ ਜੀਵਨ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਸੁਪਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਨੇਹਾ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੁਪਨਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਆਓ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਈਏ! ਪਰ ਜੇ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ "ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੁਪਨੇ" ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਪਾਗਲ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਮੂਰਖਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਪੈਰਾਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਅੰਦਰਲੀ ਜਾਦੂਈ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ

ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਬਿਆ ਅਤੇ ਬੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਜੇ ਸੁਪਨਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਡ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉੱਡਣ ਦਿਓ!

67

68 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉੱਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਸੀਮਿਤ ਹੈ। ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਵਾਲ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਜ਼ ਵਾਂਗ ਉੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ?" ਉਸ ਲਈ ਬੇਤੁਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਰ-ਆਮ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਹਰ ਕੋਈ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਉੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਜਾਦੂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ, ਬੱਚੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਜਾਦੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਰਚਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਆਓ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਈਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਡ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਓ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਰਸਮ ਬਣਾਈਏ ਜੋ ਉੱਡਣ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੇ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਕੰਡੋਰ ਵਾਂਗ ਕੱਪੜੇ ਪਾਈਏ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਡਣਾ ਸਿੱਖੀਏ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇ

ਡਰ ਕਾਰਨ ਛਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰਾਂਗੇ। ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਉੱਡਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

∞

ਸੁਪਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵੱਲ ਸਾਡੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ।
ਮੇਸਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਤੱਤ - ਧਰਤੀ (ਪੂਰਬ), ਅੱਗ (ਪੱਛਮ), ਪਾਣੀ (ਉੱਤਰ), ਹਵਾ (ਦੱਖਣ) - ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੰਜੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।
ਸੁਪਨੇ ∂ 69
ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੱਪ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਕੁੰਡਲਨੀ) ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਾਲ

ਹੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਅਸਥਾਈ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੈੱਲ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰੇਗਾ।
ਸੁਪਨੇ, ਭਾਵੇਂ "ਮਾੜੇ ਵੀ", ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਸੁਪਨਾ ਸੁਣਾਇਆ ਜੋ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੇਟ ਗਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬਿੱਛੂ ਨੇ ਉਸਦੀ ਨਾਭੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਡੰਗ ਮਾਰਿਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ, ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ, ਇਸ ਡੰਗ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਮਨ ਲਈ, ਬਿੱਛੂ ਪੂਰਬ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਰਤੀ ਦਾ ਦੂਤ ਸੀ। ਬਿੱਛੂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਬਲੌਕ ਕੀਤੇ ਊਰਜਾ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ: ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਮਨ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ੇਰ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਭੱਜ ਨਾ ਜਾਈਏ! ਆਓ ਹਿੰਮਤ ਕਰੀਏ! ਆਓ ਅਸੀਂ ਸ਼ੇਰ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਈਏ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਸਾਨੂੰ 70 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਦੂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

∞

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:
1. ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਪੈੱਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਸਕੋ। ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਪਹਿਲੂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੇ। ਸੁਪਨੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਇਹ ਚਿੱਤਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।
2. ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਸੁਪਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕਰੋ।
4. ਨੱਚੋ ਜਾਂ ਵਹਿੰਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਕਿ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਊਰਜਾ।
5. ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਦੁਆਰਾ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਜਾਗਣ 'ਤੇ। ਇਹ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਗਲੈਂਡ (ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਾਦੂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
7. ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲਈ। ਸੁਪਨੇ ∂ 71
8. ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ
ਕਿਤਾਬ, ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ।
10. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈੱਡਰੂਮ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਵੇ।
ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਧੂਰੇ ਕੰਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੌਣ ਲਈ ਪਨਾਹਗਾਹ। ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੇਦੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਸਤੂਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ

∂ ∂ ∂

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਵੰਡ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੋਲ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਸਿਰਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਸਥਾਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਆਰਕਟਿਕ ਸਰਕਲ, ਸਾਇਬੇਰੀਆ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਲ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਤੱਤ ਅੱਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਲੋਕ, ਬਹੁਤ ਸਰੀਰਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭੱਜਣਗੇ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ

ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਨਾਲ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

73

74 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਅਸਥਿਰ ਸੀ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਚੱਕਰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਗਰ ਵੱਲ ਊਰਜਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਜਿਗਰ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨਿਹੱਥੇ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਲ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਿੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੇਕ ਵਰਗੀ ਰਿਫਾਈਂਡ ਸ਼ੂਗਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਖੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਿਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ, ਰੋਟੀ, ਆਦਿ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਪਪਰਿਕਾ, ਬੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਰੋ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਆਦਿ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੋਲ ਸਿਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਜੀਵਨ ਦੁਆਰਾ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਊਰਜਾ (ਆਕਸੀਜਨ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ) ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਗੋਲ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖਾਸ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ∂ 75
ਸੂਰਜ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਫਲ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦਾ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਦੇ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ

ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੋਲ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਟੋਫੂ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਗੋਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੱਧ ਪੂਰਬ, ਪੂਰਬੀ ਯੂਰਪ, ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਹੈ।
ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਗੋਲ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੇਪਰਵਾਹ

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਦੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 76 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਮਝਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਲੋਕ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ: ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਪਹਿਲੂ ਅਕਸਰ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਪਾਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਿਰਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੱਤ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਪੀਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੈਕਸੁਅਲਤਾ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਸ

ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਦਿਲ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ: ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੈਕਸੁਅਲਤਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅਕਸਰ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਇਹ ਲੋਕ ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ।
ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਖੰਡ, ਚਿੱਟਾ ਆਟਾ, ਬਹੁਤ ਤੇਲਯੁਕਤ ਭੋਜਨ (ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ), ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ∂ 77
ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ।
ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗੋਲ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਇੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਨਾਜ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਖਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ (ਜਾਂ "ਲੰਬੇ ਸਿਰ") ਅਕਸਰ ਕੁਇਨੋਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਲੋਕ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕੁਇਨੋਆ, ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੀਆਂ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਇਸਦੀ ਐਸਿਡਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
ਹਰੇ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲੰਬੇ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਟਰ, ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੀਨਜ਼, ਹਰੀਆਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੱਦੂ, ਨੀਲੇ- ਹਰੇ ਐਲਗੀ, ਬਲੂਬੇਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੱਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਰਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੂਖਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ ਪਰ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ (ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ) ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਵਰਗ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ
ਵੱਡੇ ਚਪਟੇ ਮੱਥੇ
ਬਹੁਤ ਚੌਰਸ ਸਿਰ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਮੱਥੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੇ ਉਲਟ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਤਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮੱਧ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਤੱਤ ਹਵਾ ਹੈ।
78 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ

ਉਹ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਲੋਕ-ਮੁਖੀ ਪੇਸ਼ਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਕੀਲ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਕੂਟਨੀਤਕ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਟਕਰਾਅ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਅਰਥ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਘਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਜ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਤੇਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪੀਲੇ-ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

∞

ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਸਮੂਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ

ਵਿਚਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ

ਦੇਖਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ

ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੂਸਰੇ ਕਈ

ਵਾਰ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ

∂ ∂ ∂

ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਊਰਜਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਮੰਦਰ (ਸਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ) ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ਮਨਵਾਦੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਕੇਂਦਰੀ ਹੈ।
ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਦਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਰਗੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਖਾਣ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਐਂਡੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਆਬਾਦੀਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਰਵੱਈਏ ਭਿਆਨਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਮੌਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ।
ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਬੇਕਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

79

80 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਐਂਡੀਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਰਵਾਇਤੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਚਮਕ ਗਾਇਬ ਸੀ। ਇਹ ਲੋਕ 80 ਜਾਂ 90 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ "ਬੁਢਾਪੇ" ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ 120 ਸਾਲ ਤੱਕ ਵੀ ਜੀਉਂਦੇ ਸਨ।
ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸਮਾਜ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ।

∞

ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ, ਕਈ ਹੋਰ ਰਹੱਸਮਈ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮਾਸ ਇਕਸੁਰਤਾਪੂਰਨ ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਐਸਿਡਿਟੀ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਰਵਾਇਤੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਵਿੱਚ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
ਭੋਜਨ ∂ 81
ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਰਸਮ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਗੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਸਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਾਨਵਰ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਗੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਂ ਜਾਨਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)। ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਫਿਰ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਮਾਸ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਾਨਵਰ "ਹਾਂ" ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਲਈ "ਹਾਂ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਜ਼ ਖਰਗੋਸ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਅਸੀਂ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹਾਂ।
ਜਦੋਂ ਯੂਰਪੀ ਪਾਇਨੀਅਰ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੱਝਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੱਝਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਮੱਝਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ, ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਯੂਰਪੀਅਨ ਜਾਨਵਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ।
ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਇਸੇ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਸੁਪਰ-ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਤਿਕਾਰ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਕੀ ਇਸਦੀ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ 'ਚੀਜ਼' ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹਾਂ। ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਅਸੀਂ 82 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਲਗਭਗ "ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਆਦਤ" ਦੁਆਰਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਦਾਰਥਕ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਖਾਧੇ ਗਏ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਅਵਤਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਮਾਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਮਾਸ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਬੇਮੇਲਤਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਡਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਗੋਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹਮਲਾਵਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, "ਖਪਤ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ" ਨੂੰ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਖੁਆ ਕੇ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ, ਰੰਗ, ਟੈਂਡਰਾਈਜ਼ਰ, ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ, ਹਾਰਮੋਨ, ਆਦਿ। ਇਹ ਮਾਸ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੜਦਾਦਾ-ਪੜਦਾਦੀ ਖਾਂਦੇ ਸਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਰਸਾਇਣ-ਮੁਕਤ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਲਿਆ ਗਿਆ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਤਮਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਭੋਜਨ

ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਿਰਫ ਕਾਫ਼ੀ ਆਇਰਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਇਹ ਜਾਂ ਉਹ ਹੋਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਿਜ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰੀ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ।
ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਿਆਨ ਹੈ-
ਭੋਜਨ ∂ 83
ਕਿਨਾਰਾ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੀਭ, ਮੂੰਹ, ਗਲਾ, ਦਿਮਾਗ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਸਕਣ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

∞

ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਸਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਲੰਘਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ, ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਦੂਰੋਂ ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਭੌਤਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ।
ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ, ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਭੋਜਨ (ਅਧਿਆਇ 'ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ' ਦੇਖੋ) ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯੂਰਪ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ 84 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
ਖਾਸ ਥਾਵਾਂ। ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚੱਕਰ ਘੱਟ ਕਠੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੀਂਹ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕ ਯੂਕਾ (ਅਮਰੀਕੀ ਲਿਲੀਸੀਅਸ) ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਂਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ, ਕੁਇਨੋਆ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਦਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੁਆਦ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰੀ ਗੋਲਿਸਫਾਇਰ ਵਿੱਚ, ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ ਦੌਰਾਨ, ਖੂਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਭੌਤਿਕ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੁਦਰਤ ਖਾਸ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਲੋਕ ਅਨਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਰਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੱਚਮੁੱਚ ਲੰਬੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਖੂਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਮ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਝੜ, ਸਰਦੀਆਂ, ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਬਰਸਾਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਡੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਸੀ ਇੱਕ ਠੋਸ ਅਤੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

∞

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਭੋਜਨ "ਚੰਗਾ" ਹੈ ਜਾਂ "ਮਾੜਾ" ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪੁਨਰ-ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਮਾਂ, ਮੌਸਮਾਂ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ, ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਕੱਟੜ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ! ਸਿਰਫ਼
ਭੋਜਨ ∂ 85
ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ "ਚੰਗਾ" ਜਾਂ "ਮਾੜਾ" ਸਮਝਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਖਾਣ ਲਈ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣ।

ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਡਾ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਮਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਆਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ-ਮੰਦਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਵੀ ਹੈ।

∞

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਨਾ ਖਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਉਸੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੁਸ਼, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਰੀਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ

ਕੇਕ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਈਏ! ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੋਧਾਂ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ 86 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ, ਵਿਵੇਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਬਣੋ। ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ "ਚੰਗਾ" ਅਤੇ "ਮਾੜਾ" ਕੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਦੇਖ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਕੱਟੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰਵੱਈਏ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

∞

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਲੋਕ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦੱਸਦੇ

ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਖਜੂਰ, ਬਦਾਮ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ, ਚਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਵਿੱਤਰ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਚਾਕਲੇਟ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਦੇ ਇਹ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਲੁਭਾਉਣੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਦੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਚਾਕਲੇਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਵਾਂਗ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ, ਖੰਡ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ,
ਭੋਜਨ ∂ 87
ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਿਗਰਟ ਇਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ; ਇਹ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਪਰ ਆਮ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੰਡ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਹੁਤ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹਨ।
ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਵਾਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ "ਚੰਗਾ" ਜਾਂ "ਮਾੜਾ" ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦਾ, ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਤੱਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਜ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਖਦੇ ਹਾਂ।

∞

ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਜ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੰਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੀਜਾਂ ਵਾਂਗ ਵਧਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸੇਬ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਗਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ 0 ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ "ਕੋਈ ਊਰਜਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ 10 ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਮਜ਼ਬੂਤ ਊਰਜਾ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ 0 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਅਕਸਰ ਦਖਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਝਦੇ ਸੀ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ 88 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ
ਖਰੀਦਦਾਰੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਾਈਲੋਨ ਜਾਂ ਪੋਲਿਸਟਰ ਦੇ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਉੱਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਜਾਂ

0 ਦੀ ਊਰਜਾ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਦੂਸਰੇ (ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ, ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਆਦਿ) ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਇਸ ਊਰਜਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ।
ਭੋਜਨ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। (ਮਾਸ, ਮੁਰਗੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ।) ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਕਣਕ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਉਠਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਆਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਦ ਸਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਸ ਨਹੀਂ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ; ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਕਰੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤਾਕਤ, ਸਾਹਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਹੈ, ਪਰ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਘਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਾਸ ਦੇ ਸਮਾਨ ਭਾਰਾਪਣ ਅਤੇ ਉਹੀ ਗੁਣ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ
ਭੋਜਨ ∂ 89
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੰਨਾ ਚਿਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ) ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਿਸ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਦੇ ਵਾਸੀ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਾਸ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਸਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰ, ਬਦਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਬਦਾਮ ਦਾ ਪੇਸਟ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਾਹਿਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਗੇ (ਇਸਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉੱਚ)। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਅੰਦਰ

ਇੱਕ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਪੱਧਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਸਮਾਜਾਂ ਦੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਆਬਾਦੀ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੱਛਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਖੌਤੀ "ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ" ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।

∞

90 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ "ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੱਧ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜੋ ਚਾਰ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।
ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਾਡੇ ਮੰਦਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਂਹ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਗਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣ-ਮੁਕਤ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਰਸਾਇਣ-ਮੁਕਤ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੰਦਰ ਢਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਲਓ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਗਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਗਏ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ "ਪੋਸ਼ਣ" ਦੇ ਅਰਥ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਭੋਜਨ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਹੈ। ਨਮਕ, ਖੰਡ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੋਧਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਡਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੇਕਡ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਡਿਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਫਲ ਪਕਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
ਭੋਜਨ ∂ 91

ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਲ ਤਾਜ਼ੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਐਵੋਕਾ-ਡੋਸ, ਖਰਬੂਜੇ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ। (ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਫਲ ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਬਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਾਚਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੋਲੀਨੇਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਸੀ। ਭੋਜਨ ਖਾਸ ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਦੱਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਭੋਜਨ (ਚਾਰ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ: ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਅਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਤੰਦੂਰ ਵਜੋਂ, ਗਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਭਾਫ਼ ਤੋਂ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਤੰਦੂਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਦੀ ਹਵਾ) ਬਹੁਤ ਪਚਣਯੋਗ ਸੀ। ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਬਿਨਾਂ ਗਲੇਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

∞

ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਨਮੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ

ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲ਼ੀਦਾਰ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਰੋਤ ਬਣਦੇ ਹਨ।

∞

92 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਵਰਗੇ ਕੰਦ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਵਰਗੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਤੀਜੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੂਲ ਚੱਕਰ ਵੱਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ 6 ਜਾਂ 7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਭੌਤਿਕ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਸੰਘਣੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

∞

ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ (ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਪੱਧਰ) ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਬੀਜ, ਬੀਨਜ਼, ਫਲ਼ੀਦਾਰ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਖਜੂਰ, ਸੌਗੀ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਟੋਫੂ, ਟੈਮ-ਪੇਹ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਇਸ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਘਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਕਿਰਿਆ ਮਾਸ ਵਰਗੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੂਖਮ, ਸੁੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਖਮ, ਸੁੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਾਮ, ਨੋਰੀ, ਹਿਜਿਕੀ, ਡੁਲਸੇ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰਡ ਕੈਲਪ, ਅਤੇ ਐਲਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਰੇਲਾ ਅਤੇ ਸਪੀਰੂਲੀਨਾ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

∞

ਭੋਜਨ ∂ 93
ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ "ਪਵਿੱਤਰ ਭੋਜਨ" ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ, ਪਰਾਗ, ਬਦਾਮ, ਪਾਈਨ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਖਜੂਰ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਰ, ਨਾਰੀਅਲ, ਤਿਲ, ਕੁਇਨੋਆ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੈਰੋਬ। ਇਹਨਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟਰੇਸ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:
- ਦੁੱਧ (ਗਾਂ, ਬੱਕਰੀ, ਭੇਡ, ਮੱਝ, ਆਦਿ) ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ ਅਤੇ
ਮੈਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਦਹੀਂ, ਦਹੀਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ "ਕੇਫਿਰ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਦਹੀਂ ਵਾਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਜੋ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਸਮਾਜਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅੱਜ ਵੀ ਅਕਸਰ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਸਾਇਣਾਂ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਕੈਰੋਬ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿਠਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਪਾਈਨ ਗਿਰੀਦਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ
ਸਰੀਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸਮੇਂ।
- ਅਨਾਰ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਅਨੀਮੀਆ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ।
ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ।
- ਸ਼ਹਿਦ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਹੈ ਅਤੇ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ।
- ਤਿਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ing.
- ਪਰਾਗ ਇੱਕ ਸੁਪਰ ਫੂਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਇੱਕ ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਕ।
- ਕੁਇਨੋਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੁੰਗਰਿਆ ਹੋਇਆ ਕੁਇਨੋਆ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਾਕਤ ਹੈ-
ਬਾਜਰੇ ਵਾਂਗ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।
94 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਵਿੱਤਰ ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ*।

∞

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਵਿੱਚ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਧਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

* ਪਵਿੱਤਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੇਫਿਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਟੋਨੀ ਸਮਾਰਾ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ "ਸੈਕਰਡ ਫੂਡਜ਼" ਅਤੇ "ਕੇਫਿਰ" ਕਿਤਾਬਚੇ ਪੜ੍ਹੋ (ਵੇਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:
www.samarafoundation.com)

ਊਰਜਾ ਆਸਣ

∂ ∂ ∂

ਹੁਆਚੁਮਾ ਸ਼ਮਨਵਾਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਤਾਈ ਚੀ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕੀ ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਖੰਡਰਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਊਰਜਾ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਇੱਥੇ ਦਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਮਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਲੋਕ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।
1. ਸਾਫ਼ ਊਰਜਾ
ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਦੱਬਿਆ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਲ ਵਿੱਚ

95

96 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਅਗਲੀ ਹਰਕਤ। ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਣਾਅ ਹਿੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇ। (ਹਿੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।)
2. ਤੁਰਨਾ ਧਿਆਨ
ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੈਰ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਰਪੂਰ ਧੁੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਪੱਕੇ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਹੋਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਲੀ ਹੋਈ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਪੂਰੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੱਲੋ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਤਾਲ ਅਤੇ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜਿੰਦਾਗੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ 20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋ।
3. ਗਰਾਉਂਡਿੰਗ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਿਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੂਲ ਚੱਕਰ ਵੱਲ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਅਚਾਨਕ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ, ਅੱਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰ ਕੋਮਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ 'ਤੇ ਉੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ 'ਹੂ' ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
ਊਰਜਾ ਆਸਣ ∂ 97
4. ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ
ਇਹ ਕਸਰਤ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ) ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੋ। ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਰੁੱਖ ਲੱਭੋ, ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਰੁੱਖ ਦੇ ਤਣੇ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। (ਇਹ ਅਸੰਤੁਲਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਰੁੱਖ ਦੇ ਤਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਧਰਤੀ

ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਡੁੱਬ ਜਾਣਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ।) ਫਿਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ, ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁੱਖ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਝਰਨਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕਜੁੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਰੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤੋਹਫ਼ਾ ਛੱਡੋ, ਜੋ ਕਿ ਮੱਕੀ, ਰਿਸ਼ੀ, ਇੱਕ ਫੁੱਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੁੱਖ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
5. ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ
ਇਹ ਕਸਰਤ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਮੋਢੇ ਛੱਡੋ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਪੇਟ ਵੱਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜੋ 98 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸਾਹ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।
6. ਜਿਗਰ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਪਲ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ, ਪੈਰ ਮੋਢੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਹੈ (ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ) ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਖੇਤਰ (ਨਾਭੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ) ਵੱਲ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ (ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ 'ਤੇ। ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ "ਆਹ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਜਿਗਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਗਰਮੀ, ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।
7. ਰਿੱਛ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
ਇਹ ਆਸਣ ਪੇਟ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੋਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਵੇਗਾ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ! ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। (ਨੋਟ: ਇਹ ਕਸਰਤ ਬਵਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।)

a) (ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਰਲ ਰੂਪ।) ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠੋ-
ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਚਿਹਰਾ; ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ,

ਊਰਜਾ ਆਸਣ ∂ 99
ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ।
b) ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਨਤ ਰੂਪ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ, ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੇ। ਸਿਰਫ਼ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਮੋਢਿਆਂ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਮੂੰਹ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
8. ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਦਾ ਧਿਆਨ
ਇਹ ਕਸਰਤ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਵੱਲ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 1:30 ਵਜੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜੋ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।
ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਆਓ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ, ਨੱਕ (ਜਾਂ ਮੂੰਹ) ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ, (ਕਮਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ) ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ

ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਦੇ ਖੁੱਲਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ; ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
100 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
9. ਗਲੈਂਡ ਕਸਰਤਾਂ
ਇਹ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਬੰਬਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 7 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ।
1. ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਣਾਅ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ (ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ) ਦੁਬਾਰਾ ਛੱਡੋ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਛੱਡੋ। ਤੀਜੇ ਸਾਹ ਨਾਲ, 7 ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਫਿਰ 2 ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਰੋਕੋ। 7 ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। 2 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਖਾਲੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। 7 ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕਸਰਤ (7-2-7-2) ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ) ਅਗਲੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੜਬੜੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖ ਕੇ, ਬਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ) -
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੋਂ ਉੱਠਦੀ ਹੈ; ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ, ਜੇ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਕੋਮਲ, ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਓ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼
ਊਰਜਾ ਆਸਣ ∂ 101
ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਧੜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੋਲਾਕਾਰ ਗਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰਕਤ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜੀਭ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਤਾਲੂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਕਸਰਤ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਅੰਦੋਲਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ
ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੰਵੇਦਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਛੇਵਾਂ ਚੱਕਰ (ਤੀਜੀ ਅੱਖ) ਅਤੇ ਸੱਤਵਾਂ ਚੱਕਰ (ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤਾਜ ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਤਰਲ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਪਾਈਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ, ਚਿੰਤਨ, ਜਾਪ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ ਅੰਦੋਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤਰਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ), ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਭਿਆਸ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। 102 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
3. ਦੁਬਾਰਾ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-
ਡਰ ਝੁਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ, ਪੂਰੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਨਾ ਟਿਕ ਜਾਵੇ। ਮੋਢੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ, ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਓ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਦਨ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਨੂੰ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਲਗਭਗ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਦਨ ਦਾ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚਿਆ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਖਰੀ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧੋ।
ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਗਰਦਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਦਾਰ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ (ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਮਝ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਗਲੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ
ਊਰਜਾ ਆਸਣ ∂ 103
ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਸੱਜਾ ਸਾਹ ਲਿਆਓ
ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪੱਸਲੀ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ (ਸਟਰਨਮ) ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਅਤੇ, ਇਸ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟੈਪ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ

ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ "ਆਹ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਕਸਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਪਰ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਫਿਰ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਅਜੇ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਲਈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਤਮ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡੂੰਘੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

10. ਬਾਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ
ਇਸ ਆਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੁਆਚੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਗੁਆਚੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਦੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਸ਼ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇੱਕ

ਬਾਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ 104 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ। ਅਗਲੇ ਸਾਹ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉੱਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਥੱਕਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਤੀਜੀ ਅੱਖ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਬਸ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ। ਬਸ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਡੂੰਘਾਈ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਰਕਪੂਰਨ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਓ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

□□□□□□□□

∂ ∂ ∂

"□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□-□□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□

□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□

□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□

□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□

♥

□□ □□□□ □□□□□□□□□□---"□□□□ □□□□ - □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□ I"

***** **end** *****

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

∂ ∂ ∂

ਜਾਗਰੂਕਤਾ - ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ। ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ - ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ।
ਸੰਤੁਲਨ - ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰ, ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਹੋਂਦ।
ਚੱਕਰ - ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ।
ਭਰਮ - ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ, ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ, ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜੀਣਾ।
ਸ਼ੁਰੂਆਤ - ਇੱਕ ਰਸਮ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹੱਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤਬਾਦਲਾ।
ਕਰਮ - ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ।

107

108 ∂ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ
ਮੈਡੀਸਨ ਵ੍ਹੀਲ - ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਕਸ਼ਾ ਜੋ ਅਕਸਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਅਤੇ ਜੋਤਿਸ਼ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

MESA - ਇੱਕ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕੀ ਦਵਾਈ ਚੱਕਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਰਸਮੀ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ - ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ, ਭਾਵਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਊਰਜਾਵਾਨ, ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ, ਵਿਅਕਤੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸੈਨ ਪੇਡਰੋ - ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ਮਨ - ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਿਸਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਮਝ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।
ਸ਼ਮਨਵਾਦ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਮਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
ਜ਼ੈਨ ਬੁੱਧ ਧਰਮ - ਧਿਆਨ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਪਾਨੀ ਪਰੰਪਰਾ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ, ਕਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

"ਸ਼ਾਮਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ" ਇੱਕ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਮਾਨਿਕ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਟੋਨੀ ਸਾ-ਮਾਰਾ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੱਕ, ਚਾਰ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ, ਕੁਝ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
"ਸ਼ਮਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਤ/ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਦੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਦਰਭ ਬਿੰਦੂ ਹੁਣ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਹੈ; ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਦੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਨੂੰ ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਤੂਫਾਨ ਨੇ ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਮਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਵਿਅਰਥ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸੱਪ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਯੂਨੀਵਰਸ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਮਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਮਝ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੀਖਿਆ ਨੇ ਹਕੀਕਤ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰੀ ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ, ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਹੋਂਦ ਦੇ ਜਾਦੂ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।"

ਟੋਨੀ ਸਮਾਰਾ

ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਾਰਡ ਸੈੱਟ,
ਸੀਡੀ ਅਤੇ ਡੀਵੀਡੀ
ਜੋ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਕੈਟਾਲਾਗ ਲਈ,
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਫਾਈਂਡਹੋਰਨ ਪ੍ਰੈਸ ਲਿਮਟਿਡ
305a ਪਾਰਕ, ਫਾਈਡਹੋਰਨ
ਫੋਰੇਸ IV36 3TE
ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਯੂਕੇ
ਟੀ +44-(0)1309-690582 ਫ +44-(0)1309-690036 ਈ info@findhornpress.com
ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਕੈਟਾਲਾਗ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ। (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਰਡਰ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਨਾਲ) 'ਤੇ www.findhornpress.com
ਫਾਈਡਹੋਰਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

www.findhorn.org